



## MAKANAN SEHAT

### APA ITU MAKANAN SEHAT?

MAKANAN SEHAT ADALAH MAKANAN YANG BEBAS DARI BAHAN BERBAHAYA, MENGANDUNG GIZI YANG BERMANFAAT BAGI TUBUH.

### HINDARI MAKANAN YANG MENGANDUNG BAHAN BERIKUT

1. Mengandung formalin. Formalin biasa digunakan pada industri plastic, anti busa, bahan konstruksi, kertas, yang dapat menyebabkan kanker. Sekitar 2 sendok formalin dapat menyebabkan kematian.
2. Rodamin B pewarna makanan yang biasa ada pada pewarna permen dan sosis, menyebabkan kanker, iritasi paru-paru.
3. Boraks, pengental berbahaya yang biasanya terdapat pada bakso, menyebabkan diare muntah dan kematian.
4. Sakarin, pemanis buatan yang berbahaya biasanya pada sirup dapat menyebabkan kanker kantung kemih.

### Contoh makanan tidak sehat :

1. Makanan gorengan
2. Minuman bersoda
3. Junk food (burger, hotdog)
4. Mengandung bahan pengawet
5. Mengandung MSG (Mono Sodium Glutamat)
6. Makanan dengan pewarna (Kimiawi)

**"INGIN HIDUP SEHAT HINDARI MAKANAN TIDAK SEHAT"**

### Contoh makanan sehat :

1. Sayur-sayuran seperti brokoli, bayam, sawi, wortel, dll.
2. Buah-buahan seperti apel, manga, papaya, dll.
3. Makanan yang dimasak matang.
4. Kandungan gizi dalam makanan masih baik.



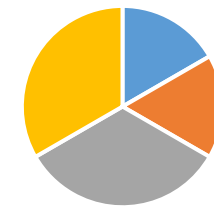
### AYO KONSUMSI SAYUR DAN BUAH !!

Konsumsi sayur dan buah yang cukup dan berperan penting dalam :

1. Menjaga kenormalan tekanan darah, kadar gula dan kolesterol darah.
2. Menurunkan resiko susah buang air besar atau sembelit dan kegemukan.
3. Mencegah penyakit tidak menular kronik.

### Takaran Menurut PUGS 2014

**Konsumsi sebanyak 3-4 porsi sayur dan 2-3 porsi buah setiap hari atau setengah bagian piring berisi buah dan sayur setiap kali makan.**



■ Lauk Pauk ■ Buah-buahan  
■ Makanan Pokok ■ Sayuran

**Batasi Gula, Garam, dan Minyak**

**PIRING MAKANKU  
SAJIAN SEKALI MAKAN**